

ספינינג

אירובי

כוח

עיצוב

עצימות נמוכה

מקרא:

יום ב'		יום
סטודיו 2	סטודיו 1	שעה
PERSONAL TRAINING	POWER STATION	8:00
גיל הזהב BALANCE BODY	POWER STATION	9:00
ALL IN ONE	PERSONAL TRAINING	10:00
CORE PILATES	PERSONAL TRAINING	12:00
	אירובי בכיור	16:00
ALL IN ONE	TRAIN STATION	17:00
PERFECT BODY	POWER STATION	18:00
ZBB	TABATA	19:00
CORE PILATES	Train STEP	19:45
TABATA SPIN 20:45	YOGA ELEMENTS	20:40
PERSONAL TRAINING	POWER TABATA	21:30

יום א'		יום
סטודיו 2	סטודיו 1	שעה
PERSONAL TRAINING	POWER TABATA	7:00
PERSONAL TRAINING	POWER TABATA	8:00
SPIN CORE	PERSONAL TRAINING	9:00
גיל הזהב IRON BODY	PERSONAL TRAINING	10:00
	אירובי בכיור	16:00
ALL IN ONE	TRAIN STATION	17:00
ZBB	TABATA	18:00
CORE PILATES	POWER ENDURANCE	18:45
SPIN CORE	Train STEP	19:45
ZBB	PERSONAL TRAINING	20:45
ALL IN ONE	PERSONAL TRAINING	21:40

יום ד'		יום
סטודיו 2	סטודיו 1	שעה
PERSONAL TRAINING	POWER STATION	8:00
POWER STATION	גיל הזהב BALANCE BODY	9:00
ALL IN ONE	PERSONAL TRAINING	10:00
	<p>כוס שייק במתנה ברכישת קרטיסייה של 10 כוסות שייק</p>	
	אירובי בכיור	16:00
CORE PILATES	POWER ENDURANCE	17:00
ALL IN ONE	TRAIN STATION	18:00
SPIN CORE	HIIT	19:00
PERSONAL TRAINING	POWER ENDURANCE	20:00
ZBB	TRAIN STATION	20:40

יום ג'		יום
סטודיו 2	סטודיו 1	שעה
PERSONAL TRAINING	HIIT	7:15
גיל הזהב IRON BODY 08:30	CORE PILATES	8:00
PERSONAL TRAINING	Train STEP	9:00
	אירובי בכיור	16:00
Yogilates	TRAIN STATION	17:00
ZBB	TABATA	18:00
CORE PILATES	POWER STATION	18:40
REAL SPIN	TRAIN STATION	19:40
PERSONAL TRAINING	TRAMPO JUMP	20:45